Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 4: Aufs Gleichgewicht kommt's an : leichter abnehmen mit Säuren und Basen

Artikel: Schlammen Sie sich gesund!

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554565

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

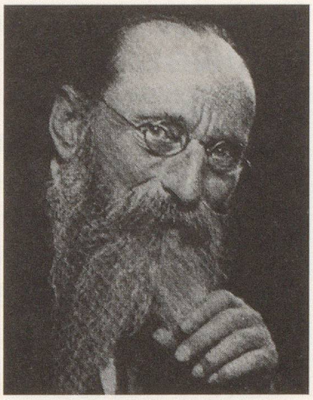
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Schlammen Sie sich gesund!

Erdmann hiess er mit Vornamen, und Erde, oder genauer: Lehm, war sein Element. Aber nicht nur: Auch Licht, Luft, Bewegung, Wasseranwendungen, gesunde Ernährung und anderes mehr gehören zur Felke-Kur. Der Kurort Bad Sobernheim an der Nahe im Bundesland Rheinland-Pfalz ist bis heute eine Hochburg für Felke-Begeisterte. Hier hat der «Lehmpastor» von 1915 bis zu seinem Tod 1926 gewirkt.



Pastor und Laienbehandler – Erdmann Leopold Emanuel Felke (1856 – 1926).

Erdmann Leopold Emanuel Felke wurde 1856, etwas mehr als dreissig Jahre nach Sebastian Kneipp (1821 - 1897) geboren. Früh schon kam er mit der Volksheilkunde in Kontakt - vor allem durch seinen Vater, der ein eifriger Anhänger Samuel Hahnemanns, des Begründers der klassischen Homöopathie, war. Er studierte auf Wunsch seiner Mutter Theologie und wurde zunächst evangelischer Pfarrer. Die Konfrontation mit dem Elend seiner Gemeindemitglieder weckte im Seelsorger den Heiler. Der mit den Schriften vieler Ärzte und Heilkundiger seines - und nicht nur seines - Jahrhunderts bestens vertraute Pastor Felke begann, Kranke zu beraten und stand bald einmal im Ruf, Aussergewöhnliches zu leisten. Er tat dies mit einfachsten Mitteln, mit Lehm und Erde, Licht- und Luftbädern sowie der Anleitung zu gesunder Lebensführung und vegetarischer Ernährung. Damit legte er den Grundstein für eine eigene Therapieform. 1912 legte der «Lehmpastor» sein Pfarramt endgültig nieder und widmete sich ganz der Behandlung der Kranken. 500 000 Menschen sollen es angeblich während seines ganzen Lebens gewesen sein. Äussere Stationen dieses für seine Zeit wahrhaft patientenreichen und von insgesamt 14 Gerichtsprozessen wegen «Kurpfuscherei» und ähnlichem gekennzeichneten Lebensweges sind u.a. die Orte Kronenberg bei Elberfeld, Repelen bei Moers (Niederrhein) und Bad Sobernheim.

Lehm – Heilkraft der Erde

Lehm und Erde sind seit der Antike klassische Mittel der naturheilkundlichen Behandlung. «Siegelerden» wurden die verschiedenen Formen der Heilerde genannt, die seit Homer und Hippokrates bei vielen Erkrankungen und Verletzungen angewendet wurden. Die Lehmbehandlung steht auch im Mittelpunkt der Felke-Kur. Geologisch betrachtet, versteht man unter Lehm zunächst ein Gemisch aus Sand und Tonbestandteilen. Es ist durch Sedimentation bzw. durch Verwitterungsvorgänge aus Gesteinen mit verschiedenen Mineralien entstanden. Je nach Art, Menge und Grösse der im Ton enthaltenen Mineralien reagieren die Tonteilchen auf Wasser unterschiedlich. Entsprechend unterschiedlich sind die Heilwirkungen. «Heil-»Lehm stammt in der Regel aus tiefgegrabenen Gruben, ist frei von Krankheitserregern, Düngemitteln und anderen Stoffen.

Das Kurhaus Dhonau – das Gründungshaus der Felke-Kur in Bad Sobernheim.

HIER IST EINE FELKE-KUR SINNVOLL:

1. Chronische Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Blutdruckanomalien und venöse Durchblutungsstörungen.
2. Erkrankungen des Verdauungssystems (Magen, Darm, Leber, Galle), Verstopfung und Nahrungsmittelallergien.
3. Chronische Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen, Arthrosen, Osteoporose.
4. Verschiedene psychische Erschöpfungszustände.
5. Stoffwechsel- und ernährungsabhängige Erkrankungen.
6. Zyklusstörungen und Wechseljahrbeschwerden.
7. Abhärtung und Steigerung körpereigener Abwehrkräfte.

Das Lehm(stampf)bad – schlammig, aber gesund

Auf den ersten Blick klingt das ganz nach Schlammschlacht: Man legt sich in eine flache, persönlich mit Lehm «eingeschlammte» Erdgrube der Grösse 120 x 60 x 40 cm und badet darin ein- bis zweimal täglich während etwa einer Stunde. Beine und Bauch sind mit Lehm bedeckt, der Oberkörper bleibt frei, mit Hut und Kleidung gegen die Witterung geschützt. Nach dem Bad schabt man den Lehm weg, bis nur eine dünne Schicht bleibt, die rasch trocknet. Diese Schicht rubbelt man mit kreisenden, massierenden Handbewegungen weg, dann spült man den Körper kurz mit kaltem Wasser ab. Zu Pastor Felkes Zeiten geschah dies im Freien, wo im Winter wohl zur Lehmhaut die Gänsehaut kam. Heute besitzen Felke-Kurhäuser neben von der Aussenwelt abgeschirmten und für Frauen und Männer getrennt angelegten Luftbadeparks bodenbeheizte Hallen, so dass Lehmbäder das ganze Jahr über durchgeführt werden können. Neben dem Lehmbad ist auch das Lehmstampfbad wichtig. Ähnlich dem Kneippschen Wassertreten stampfen die Patienten dabei mit den Füssen im Lehmbrei.

Die Wirkung der Erde (in Verbindung mit Wasser) während und nach dem Lehmkontakt ist vielfältig. Werden beim Lehmtreten vorwiegend Durchblutung und Muskulatur der Beine angeregt, so wirkt das Lehmbad aktivierend auf Haut, Atmung, Kreislauf und Stoffwechsel. Angeregt werden auch Leber, Milz und Schilddrüse. Felke-Lehmbäder wirken abhärtend und kräftigend. Sie steigern die körperlichen Abwehrkräfte, sollen gegen Unfruchtbarkeit wirksam sein und der vorzeitigen Alterung entgegenwirken. *Nicht anwenden* soll man Felke-Bäder bei akuten, infektiösen und schweren nervlichen Erkrankungen.

Das Sitzreibe- und das Luft-Licht-Bad

Am frühen Morgen, gleich nach dem Aufstehen nehmen die Felke-Patienten gemeinsam das nur einige Minuten dauernde Sitzreibebad. Wie beim Lehmbad handelt es sich auch dabei um ein eigentliches Ritual: Man setzt sich in eine Wanne, die mit etwa zehn Zentimeter Wasser gefüllt ist, schöpft das Wasser ca. 50 bis 100mal gegen den Unterbauch und streift es mit den Handflächen über die Innenseite der Unterschenkel wieder ab. Danach taucht man Arme, Brust und Rücken ganz ein, steigt aus dem Bad aus und klatscht sich das Wasser mit den Händen ab. Dazu gehören gemeinsame Gymnastik sowie Atem- und Bewegungsübungen – je nach Witterung. Für viele stellt das kalte Sitzreibebad eine ungeheuer vitalisierende Kraft dar.

Dem Sitzreibebad folgen Licht, Luft und Bewegung. Die Idee, sich dosiert der Witterung und dem Sonnenlicht auszusetzen, griff Felke von *Arnold Rikli (1823 – 1906)* auf, einem damals bekannten Schweizer Laienbehandler. Nicht braune Haut, sondern Immunstimulation und positive psychische Wirkungen sind das Ziel des Auf-

LITERATUR:
«Heilerde. Gesundwerden aus der Kraft der Natur», Rose-Marie Nöcker, Heyne-Verlag, München, 252 S., sFr./DM 12.80

ADRESSEN:
Die Adressen der drei Sanatorien in Bad Sobernheim, in denen die Felke-Kur durchgeführt wird, sind erhältlich bei:
Kur- und Verkehrsamt
Postfach 261
D 55566 Felke-Heilbad
Bad Sobernheim
Tel. D 067 51/812 41
Hier ist auch die 26seitige Broschüre «Die Felke-Kur» von Dr. med. W. Schulz zum Preis von DM 3,– erhältlich.

enthalts im Luftbadepark. Wie man sich denken kann, stiess Pastor Felke damit nicht immer auf Verständnis, und sein «Jungborn» wurde z.B. 1889 wegen «Gefährdung der Sittlichkeit» geschlossen. «Jungborn» nannte Felke seine Naturheilanstalt im Anschluss an *Adolf Just (1859 - 1936)*, der in einer 1896 erschienenen Schrift mit dem Titel *«Kehrt zur Natur zurück!»* den Menschen als das *«höchste Lichtluftgeschöpf»* beschrieb, das sich *«nach Absicht der Natur stets nackend bewegen soll»*. Heute gehören Luftbadeparks zu den Standardeinrichtungen von Felke-Kurhäusern.

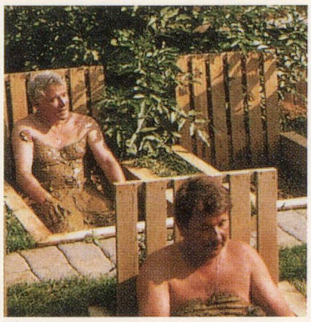
«Gesundheit muss gelebt werden!»

An dieser Überzeugung hielt Pastor Felke sein ganzes Leben lang fest. Seine Kur ist dementsprechend ein ganzheitliches Konzept, das Körper und Geist gleichermassen umfasst. Als integralen Bestandteil seiner Lehmkuren sah er die Ernährung genauso wie die psychische Gesundheit. *«Fröhlicher Mut, Selbstzucht, fester Wille und kraftvolles Denken»* - so beschrieb dies in den zwanziger Jahren der Felke-Arzt Dr. A. Bolland-Dhonau aus dem Kurhaus Dhonau in Bad Sobernheim, dem Gründungshaus der Felkekur, das dieses Jahr sein 90jähriges Bestehen feiert. Vegetarische, lactovegetabile Vollwerternährung, bei der Milchprodukte, Eier und Honig erlaubt sind, sowie die seltene Zugabe von Fisch prägen daneben den Speiseplan der Felke-Küche. Wichtig sind 50 Prozent Frischkost sowie schonend gegarte Gerichte, eine geringe Belastung durch tierische Fette, viel Vitamine, Mineralstoffe, Kohlenhydrate, Ballaststoffe und biologisch hochwertige Eiweisse. Zur Felke-Therapie gehört auch das Heilfasten. Pastor Felke, weniger ein radikaler Neuerer als vielmehr ein brillianter Synthetiker, kombinierte seine Therapie mit dem Heilfasten nach Otto Buchinger mit dem Ziel, Giftstoffe und überschüssige Säuren auszuscheiden.

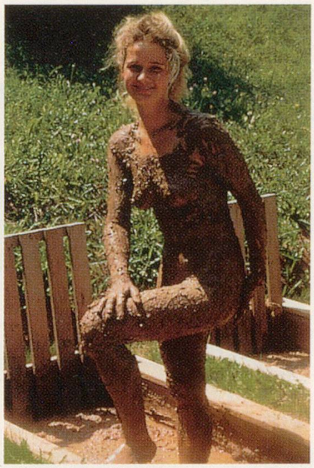
Die Kur des Lehmpastors Felke gehört heute zu den weniger bekannten Therapien. Trotz grosser Heilerfolge hat sie nie die gleiche Resonanz gefunden wie etwa diejenige Sebastian Kneipps, dessen Wasseranwendungen übrigens auch Felke übernahm. Dasselbe gilt für Felkes Irisdiagnose. Auch seine Ernährungslehre hat den Bekanntheitsgrad einer Mayr-, Buchinger- oder Schrothkur nicht erreicht. Anders die Lehmkuren: Sie bilden sozusagen «die Krone der Felketherapie» (Alfred Menschel) und gehören zum festen Bestandteil der modernen Balneologie. Überzeugen kann man sich davon in den drei niveauvollen Kurhäusern Kurhaus Dhonau, Felke-Kurhaus am Maasberg sowie Felke-Kurhaus Menschel in Bad Sobernheim. Seit 1989 ist der Ort offiziell als «Felke-Heilbad» anerkannt.

Man kann sich auch bescheidener und kostengünstiger gesund schlammen, indem man im Garten eine Grube aushebt und das Felke-Bad zu Hause nimmt. Warum eigentlich nicht? Rose-Marie Nöcker, die Autorin des Buches «Heilerde» schreibt dazu: *«Halten Sie es aus, wenn die Nachbarn hinter dem Zaun kichern! Baden Sie sich in diesem Sommer kerngesund.»* Wichtig ist allerdings, dass ein Arzt, der sich damit auskennt, die Heim-Felke-Kur begleitet. • CU

BESTANDTEILE DER FELKEKUR:



Das Lehmbad,



das Abreiben des getrockneten Lehms und dessen anregende Massagewirkung

und das Sitzreibebad in der Wanne.